

平成 30 年 11 月 8 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 かぼちゃのシチュー
ごぼうサラダ れんこんチップス



【ひとロメモ】

よくかんで食べよう

(健康によい食事のとり方)

今のわたしたちが食べている食事は、昔に比べるとやわらかい食べ物が多く、あまりかまなくても食べることができます。例えば、みなさんに人気のカレーライスやラーメンなどです。

しかし、今から約1700年以上前の弥生時代の卑弥呼の食事は、よくかまないと食べられないものばかりでした。主食は玄米で、魚や野菜、種実類などは蒸したり、焼いたりして食べていたようです。

しっかりかんで食べることは、満腹感を感じて食べすぎを防いだり、むし歯の予防や、消化・吸収をよくしたりします。そのほかにも、脳の働きを活性化するなどの効果もあります。

今日はカミカミデーです。よくかんで食べましょう。

平成 30 年 11 月 8 日 (木) 第二学校給食センター

【献立名】

小型ミルクパン 牛乳 ミートスパゲティ フライビーンズ
柿入りフルーツポンチ



【ひと口メモ】

旬の果物 柿を味わおう

(勤労と感謝)

秋は、柿がおいしい季節です。香川県では綾川町や高松市香南町でも多く栽培されています。あまくて大きい「さぬき富有柿」は、関東地方などにも多く出荷されていて、とても人気があるそうです。「柿が赤くなると、医者が青くなる」という、ことわざがあるように柿にはたくさんのビタミンAとCが含まれており、かぜを予防するはたらきがあります。

今日の柿入りフルーツポンチは、調理員さんが柿を1こずついねいに洗ってヘタをとり皮をむいて食べやすく切りました。味わって食べましょう。

平成 30 年 11 月 8 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】

米粉パン 牛乳 かぼちゃシチュー
ごぼうサラダ れんこんチップス

《今日の丸亀産の食材》

きゅうり



【ひと口メモ】

しっかりかんで食べよう

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては、「しっかりよくかんで食べよう」です。

今のわたしたちが食べている食事は、どちらかというときゃわらかい食べ物が多く、あまりかまなくても食べることができます。例えば、子どもたちに人気のカレーライスやラーメンなどです。

しかし、今から約1700年以上前の弥生時代の卑弥呼の食事は、よくかまないと食べられないものばかりでした。主食は、玄米で魚や野菜、種実類などは蒸したり、焼いたりしていたようです。しっかりかんで食べると、満腹感を感じて食べすぎを防いだり、むし歯の予防や、消化・吸収をよくしたりもします。そのほかにも、脳の働きが活性化するなどの効果もあります。今日はカミカミデーです。よくかんで食べましょう。